



# オンライン就職支援セミナー

New!

## キャリアに迷ったときの 自己理解講座

講師：三須 紀子  
国家資格キャリアコンサルタント  
日本プロフェッショナル講師協会認定講師



— 不安を整理し、納得できる一歩へ —

キャリアについて考える中で、迷いや不安を感じることは誰にでもあります。本講座では、不安を無理に解消しようとするのではなく、その背景にある自分の価値観や大切にしたい思いを丁寧に整理していきます。就職・転職・働き続ける中での悩みを、自分なりに納得できる次の一歩へつなげるための自己理解を深めます。

オンデマンド  
配信期間

2026年

2月12日<sup>木</sup>～2月19日<sup>木</sup>

お申込み期間：2026年1月15日(木)9:00～2026年2月10日(火)昼12:00

全年齢  
対象

New!

## あなたのコミュニケーションスタイルをブラッシュアップ! 伝え方・聴き方のコツを学ぶ コミュニケーション講座

講師：川又けい子  
2級キャリアコンサルティング技能士  
産業カウンセラー



人との関わり方ひとつで仕事も日常生活も大きく変わります。このセミナーでは、相手の気持ちを受け取りながら自分の想いも伝える“双方向のコミュニケーション力”をお伝えします。傾聴・質問・共感・非言語表現など、すぐに使えるスキルを確認し、明日からの会話をもっと楽しく、もっとスムーズなものに変化させましょう!

オンデマンド  
配信期間

2026年

2月18日<sup>水</sup>～2月25日<sup>水</sup>

お申込み期間：2026年1月15日(木)9:00～2026年2月17日(火)昼12:00

全年齢  
対象

お申込み方法

東京しごとセンター多摩HP [オンライン就活in多摩]  
<https://shigotamaonline.com/seminar/>

しごたま

検索

視聴方法

申込時のメールアドレスに視聴URLをお送りします。

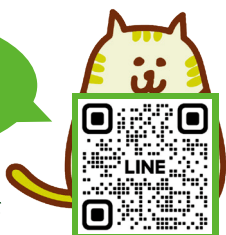
・このセミナーは東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシー(ホームページに記載)に同意した方のみ参加できます。  
・このセミナーへお申込みいただくためには、東京しごとセンター多摩への利用登録が必要になります。

受講無料



LINE

友だち登録しよう!  
スマホで今すぐ登録ニャン!



オンライン支援サービス、  
面接会、セミナー等の情報をお届けしています。

オンライン就活in多摩

<https://shigotamaonline.com/>

オンラインでのキャリアカウンセリングや  
セミナー・イベントの情報はこちら



お問い合わせ

東京しごとセンター多摩

TEL. 042-521-6761

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

受付/月～金)9:00～20:00 (土)9:00～17:00 ※日曜、祝日、年末年始は休業



## ■オンラインセミナー受講の流れ

オンラインセミナーを受講するには東京しごとセンター多摩の登録が必要となります。

東京しごとセンター多摩の  
登録がある方

東京しごとセンター多摩を  
初めてご利用の方

- ・東京しごとセンター多摩(または女性しごと応援テラス多摩)へ直接ご来所いただき、登録をする。
- ・または、オンライン就職支援  
<https://www.tokyoshigoto.jp/online/>にて登録。

東京しごとセンター多摩のHP [オンライン就活in多摩]  
<https://shigotamaonline.com>

セミナー・イベント一覧

受講したいセミナーのページの申込フォームより申込み。

登録を確認しましたら、申込み時のメールアドレスに  
視聴用のURLを記載したメールをお送りいたします。

**オンライン オンデマンドセミナー**  
配信期間中にURLへアクセスしてください。

**オンライン ライブセミナー**  
開催日時にURLへアクセスしてください。

※オンラインセミナーでは利用確認書の発行はしていませんが、雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

お問い合わせ・お申込み先 **東京しごとセンター多摩**

**☎042-521-6761**

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

所在地:〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階

【主催】公益財団法人 東京しごと財団 東京しごとセンター多摩

【個人情報の取扱いについて】

利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター(多摩含む。)及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のため必要な範囲(事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内)で利用いたします。詳細は、東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>)をご覧ください。

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。

その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

受付 (月～金)9:00～20:00  
(土)9:00～17:00  
※日曜、祝日、年末年始は休業



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

しごたま 検索